



## **Bunter Tellerlinsensalat mit Dressing**

### **Zutaten: für 2 Personen**

100g Tellerlinsen  
5Stk. Tomaten  
4Stk. Radieschen  
1/2 Salatgurke  
1 Avocado  
1 Paprika

### **Toppings: Fetakäse, essbare Blüten, Hanfsamen**

#### **Dressing:**

4EL Hanfsamen  
2 Dattel  
2EL Hanföl  
100ml Wasser  
Saft einer 1/2 Zitrone  
Salz, Pfeffer

Die Linsen vorab ca. zwölf Stunden einweichen und für 3-4 Tage keimen lassen.

Alternativ können die Linsen für ca. 30min mit der doppelten Menge gekocht

werden.

Die Linsen nach dem Kochen abkühlen lassen.

Für den Salat das Gemüse waschen und klein schneiden.

Für das Hanfdressing alle Zutaten in einen kleinen Mixer fein pürieren und über den Salat gießen.

Gutes Gelingen wünscht Ihnen

The logo for HanifThaler features the brand name in a stylized font. 'Hanif' is written in a brown, cursive-like font, and 'Thaler' is in a green, sans-serif font. To the right of the text is a brown illustration of a wheat stalk with three grains.

[www.hanifthaler.at](http://www.hanifthaler.at)

Eine Marke von  
**HanfLand** 

The HanfLand logo consists of the word 'Hanf' in green and 'Land' in brown, with a green hemp leaf icon to the right.